Nr. 3

Cena 70 gr

MŁODA MATKA



St. Wyspiański.

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

ROK V. Nr. 3

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LUTOWY 1931 R.



NA SANECZKACH

Zimowe wyjazdy

Siłą musiałem się powstrzymać, aby nie ulec ogólnemu szablonowi przez rozpoczęcie tego artykułu wierszem: „Cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie, co posiadacie“, ale po namyśle uznałem, że nie można się zbyt rewolucyjnie sprzeciwiać pewnym tradycjom i zdecydowałem pisząc na tak pogodny temat rozpocząć też rymami, choć w miarę częstochowskiemi, jednak bardziej oryginalnemi.

Dziś młoda matka, czy stara babka,
Musi już wiedzieć, co to jest Rabka,
Znać Ciechocinek i Zakopane,
Skarby przez Boga Polsce oddane
Zbędne nam będą Vichy, Piszczany,
Gdy matkom polski kraj będzie
znany.

Czytelniczki pomyślą sobie, że będzie to jeden z patrjotycznych artykułów, nawołujących do samowystarczalności.

Broń Boże.

Kto ma gotówkę i chce zwiedzić świat, niech jedzie. Sambym to uczynił natychmiast. Chodzi mi o wytłumaczenie i uspokojenie matek niezamożnych, że Polska nie jest biedna w dobre miejscowości klimatyczne, a poza tem, że rozdmuchana reklama niektórych zimowych miejscowości leczniczych jest zupełnie nieuzasadniona.

Zbliżają się najgorsze miesiące dla chorych, nietylko zresztą dzieci. Luty, marzec... pluchy, mroźne wiatry, częste odwilże, naprzemian z przymrozkami, a nawet mrozami. Dzieci odhartowane po grypach, kokluszach, bronchytach, gruźlicze, najciężej ten okres przechodzą.

Troskliwe matki, drżąc o zdrowie i życie swych dzieci, zwracają się do otoczenia, do znajomych, do osób przygodnie poznanych o radę, o wskazanie miejsca, dokądby można dzieci wywieźć. Znajomi radzą Otwock, Nice, Falenicę, Cannes, Berck Sur mer, Leysin, Zakopane, a przedewszystkiem każdy co innego i biedna matka w końcu wie jeszcze mniej, niż wiedziała przedtem.

Wypowiem obecnie paradoksalne może zdanie, że klimat w leczeniu klimatycznem nie odgrywa roli najważniejszej. Z dwojga dzieci wysłanych do najcudniejszego klimatu Riviery i do Wólki Pipidowskiej, to drugie może wrócić z najlepszą poprawą, a pierwsze może kwękać nadal.

Nie ujmuję znaczenia słońcu, czystości, powietrzu, wysokości nad poziomem morza, ilościom opadów i t. p. własnościom klimatu, ale twierdzę, że niema miejscowości leczniczej specyficznie i wyłącznie leczącej tylko dane cierpienie.

Jeden z lekarzy powiedział o gruźlicy, że można ją leczyć w każdym klimacie, prócz podzwrotnikowego i podbiegunowego, dodałbym jeszcze i wielkomiejskiego.

Przecież sanatorja dla gruźlików

powstają i w górach i na równinie i nad morzami północnemi i na wybrzeżu Śródziemnomorskiem.

Dwa najsławniejsze sanatorja klimatyczne dla gruźlików: Leysin i Berck Sur mer, leżą w biegunowo różnych klimatach, na poziomach różniących się o parę tysięcy metrów, co do swej wysokości.

I tu i tam klimat jest umiejętnie wykorzystany i do jego właściwości dostosowane są metody lecznicze tamtejszych sanatorjów, ale gdyby nie posiadano tam tych wartości gór, lub morza, to napewno ci sami ludzie, bojownicy w walce z gruźlicą, stworzyliby inne zakłady w innych warunkach, z odmiennemi metodami leczenia i pewnie nie z gorszemi wynikami.

Polska posiada góry, posiada okolice podgórskie, morze, olbrzymie połacie równin lesistych, piękny zakątek — jar Dniestru ze sławnemi już dziś Zaleszczykami i Kutami, gdzie niemal cytryna dojrzewa, a zdumiony warszawiak ogląda morele nie na wystawie B-ci Pakulskich, a wprost na drzewie. Po ziemi polskiej, jak długa i szeroka, rozrzucone są liczne, dobrze już dziś urządzone sanatorja i pensjonaty dla chorych i wymagających wypoczynku rekonwalescentów. Posiadamy już nawet lecznice klimatyczne kas chorych i ubezpieczalni, gdzie mogą jechać najbiedniejsi — ci, którzy dawniej o leczeniu wyjazdowem wogóle nie śnili. Szereg tych miejscowości czynne są cały rok, są takie, które specjalnie przystosowują się do miesięcy zimowych.

Dzieci gruźlicze, gruczołowe, gorączkujące, z rodzin suchotniczych,



Dziecko, które w lecie przebywa dużo na słońcu i na świeżem powietrzu, napewno zimę znosi dobrze.

z gruźlicą kostną, posiadają już wzorowe zakłady zimowe.

Wymienię Rabkę, Górkę D-ra Starkiewicza w Busku, Zakopane na pierwszem miejscu, gdyż są tam zakłady zaopatrzone we wszelkie zdobycze wiedzy techniczno - lekarskiej, posiadające własne systemy lecznicze, oparte na pewnej szkole, Otwock z paroma sanatorjami dziecięcemi (ostatnio przybył tam nowy chrześcijański pensjonat wyłącznie dziecięcy), sanatorja w Ustroniu poznańskiem i Ciechocinku, gdzie dzieci urzędnicze płacą 1 zł. 25 gr. dziennie, a prywatni 5 zł.

Zakłady te w zimie cierpią na brak frekwencji, gdyż utarło się u nas, że leczenie klimatyczne winno się odbywać koniecznie latem.

Zwyczaj zupełnie fałszywy. Takie Zaleszczyki, których klimat zbliżony jest bardzo do śródziemnomorskiego wypełnione są w lipcu, kiedy panuje tam skwar nie do wytrzymania. Tymczasem największą wartością tego jaru jest wczesna łagodna wiosna i przesilenie zimy — marzec, kwiecień, maj winny być głównym sezonem tych miejscowości.

Najliczniejsza kategorja, to dzieci bez żadnej określonej choroby, t. zw. dzieci słabe, wątłe, bez apetytu, mające w swej niedawnej historji wyniszczające schorzenia. Te dzieci tembardziej wymagają specjalnego klimatu. Zmiana warunków miejskich na wiejskie, świeże powietrze, kawałek lasu, łagodny ruch w słońcu, na powietrzu — to wszystko, co im najbardziej do zdrowia potrzeba.

Matka, mogąca wyjechać z dzieckiem na zwykłą wieś, już robi dlań bardzo wiele, gdy ma pieniądze i tyle hartu, żeby oddać pociechę do sanatorjum, czy pensjonatu, czyni jeszcze więcej dla jego dobra.

Czyni więcej dlatego, gdyż pod okiem matki dziecko jest w zimie tak opatulone, że najlepszy klimat nie ma doń dostępu, w sanatorjum zaś dzieciak korzysta z dobrodziejstw słońca i powietrza zimowego całem ciałem.

Widziałem przerażone miny matek, gdy im pokazywałem przezrocza półnagich małych narciarzy, nagusów, obrzucających się śnieżkami i t. p. obrazki z życia sanatorjów wysoko-górskich.

Jeszcze jedno ostrzeżenie pod adresem jadących na Rivierę, czy do innych krain południowych. Miesiąc, czy dwa pobytu przywraca do zdrowia dziecko, ale odhartowywuje je jeszcze bardziej. Powrót do naszego znacznie surowszego klimatu wywołuje często katastrofę.

Nie bójmy się więc tak bardzo naszej zimy, ale starajmy się dzieciom słabym, zwłaszcza w tych krytycznych miesiącach stworzyć inne warunki, niż te, w których szczytem marzeń jest spacer do parku Paderewskiego.

Należy sobie bowiem uświadomić, że dla wielu dzieci ważniejszy jest wyjazd zimowy, niż letni.

Dr. Cz. Hoppe.

Z teki przesądów matczynych

Nie należy wcale do rzadkości, że w zaburzeniu kiszkowo-żołądkowem u dzieci — matki tak mniej więcej opisują stan i częstość stolców:

„Co tylko dziecko zje, zaraz to wszystko przez niego przeleci“ albo „nie zdąży dziecko jeszcze połknąć, a już wszystko z niego niezmienione wyszło“.

Ile w takiem powiedzeniu mieści się niedorzeczności, przekonamy się z pobieżnego opisu przewodu pokarmowego u człowieka.

Jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelita cienkie i grube — oto kolejne składowe części rury pokarmowej, której długość u człowieka dorosłego przekracza 5 — 6 krotnie jego wzrost, a u dziecka nawet 7 — 8-krotnie.

Przebieg przewodu pokarmowego jest zbliżony do prostopadłego zaledwie w około $^1/_{20}$ swej długości, dalej zaś w jamie brzusznej ulega szeregowi zakrętów, idąc ku dołowi, poziomo, ku tyłowi, ku górze, ku przodowi i znowu ku dołowi—słowem przedstawia dość zawiły labirynt. Naturalnie, że zakręty te są celowe, i każdy z odcinków przewodu pokarmowego odgrywa w stosunku do pokarmu swą określoną fizjologiczną rolę.

Aby pokarm mógł przejść przez taką długą i pokręconą rurę w tak krótkim czasie, jak to sobie wyobra-



Koraliki od chrzestnej mamusi.

żają niektóre matki, trzebaby było na to zawrotnej szybkości i jakiejś niezwykłej siły, któraby ten pokarm pchała.

Tak jednak nie jest. Miazga pokarmowa posuwa się bardzo powoli dzięki robaczkowym ruchom przewodu pokarmowego, ulegając na swej drodze stopniowej przeróbce (trawieniu) i częściowemu wchłanianiu.

Niewchłoniona zaś miazga pokarmowa, nieużyteczna, stanowiąca już kał, zostaje wydalona na zewnątrz przez końcowy odcinek przewodu pokarmowego i t. z. odbytnicę.

Trwa to wszystko conajmniej kilka godzin, całą dobę lub nieraz i dłużej. W przypadkach zaburzeń żołądkowo-kiszkowych przesuwanie się miazgi pokarmowej, a następnie mas kałowych może być niekiedy bardzo znacznie przyśpieszone, jednakże nie odbywa się to znowu tak szybko jak chce wyobraźnia niektórych matek. W takich wypadkach dziecko rzeczywiście często niezadługo po przyjęciu pokarmu oddaje stolec. Stolec ten jednak należy do pokarmu wcześniej podanego.

Zjawienie się tego stolca należy tłomaczyć tem, że przyjęty tylko co pokarm, a w związku z tem powstały ruch robaczkowy w początkowym odcinku przewodu pokarmowego wywołał na drodze odruchowej takiż ruch robaczkowy w końcowym odcinku tegoż przewodu; stąd stolec — często niesformowany, ale przecież wywodzący się, jak wyżej powiedziałem, z poprzednio podanego pokarmu.

Zawarte więc w cudzysłowie na początku tego artykulu twierdzenia matek należy uważać za całkowicie nieuzasadnione.

Dr. S. Średnicki.

Czy należy i kiedy budzić dzieci ze snu

W poprzednim artykule pisałam o tem, ile godzin i w jakich godzinach powinno spać dziecko małe oraz niemowlę. Teraz chcę poruszyć sprawę przerywania snu, to jest budzenia.

Jak już w poprzednim artykule nadmieniłam ,dziecko musi mieć jeden t. zw. długi sen oraz 1 lub 2 drzemki w ciągu dnia.

Ten długi sen musi wypadać na noc, właśnie z tego względu, aby nie był przerywany. Sen przerywany kilkakrotnie w ciągu jego trwania, nie jest należytym wypoczynkiem dla ustroju.

Sen długi, który normalnie powinien zaczynać się o 6-ej, może być zakłócony, o godzinie 9-ej lub 10-tej, dla nakarmienia dziecka. Piszę zakłócony, gdyż niema tutaj potrzeby do zupełnego rozbudzenia niemowlęcia. Niemowlę przyzwyczajone do jedzenia o tej porze przyjmie je w półśnie. Pozostałych godzin snu nie powinno się zakłócać, noszeniem lub wożeniem dziecka w wózku.

Ustrój niemowlęcia, tak, jak i dorosłego, wymaga kilku godzin bezwzględnego spokoju.

Inaczej przedstawia się sprawa snu dziennego. Tutaj wręcz odwrotnie, niesłuszne jest pozwalanie niemowlęciu przesypiania pory karmienia, kąpieli i t. d.

Zwłaszcza konieczne jest budzenie niemowlęcia rano o godzinie 6-tej, do pierwszego karmienia.

Życie niemowlęcia musi być ułożone według zegara. Przedłużanie snu nocnego, jak też i zadługie drzemki, t. j. spanie w ciągu dnia, nie mogą psuć porządku dnia.

Bardzo często na zapytanie nasze, skierowane do matki „Czy pani dziecko jada regularnie, t. j. co 3 lub 3½ godziny?“. Słyszymy odpowiedź — „Moja mała jada różnie, co 2, co 4, a nawet 5 godzin, zależnie od tego, jak się przebudzi“. To stanowisko jest złe. Musimy dbać o to, aby nie robić niemowlęciu dnia z nocy i odwrotnie.

Dziecko je, nie dlatego, aby było cicho i spało, ale ażeby rosło — i prawidłowo rozwijało się. Musi przeto dostać taką ilość pożywienia, która mu jest do tego potrzebna, a pozatem tak rozłożona, aby proces trawienia i przyswajania w pewnych okresach dnia nie przeciążał zbytnio ustroju. Dlatego, gdy nadejdzie godzina karmienia, trzeba zbudzić dziecko.

Niemowlęta przyzwyczajone do regularnego odżywiania nie wymagają budzenia. Budzą się one same bardzo regularnie, dopominając się o swoje jedzenie.

Kwestja budzenia, t. j. przerywania snu dzieciom, po ukończeniu roku jest też aktualna.

Dzieci tych nie budzi się już w nocy do karmienia, gdyż bezwzględnie nie powinny jadać podczas snu nocnego.

Natomiast często w 2 lub 3 godziny po ułożeniu dziecka do snu musimy je wysadzić. Niewysadzenie dziecka w porę, powoduje często niespokojny sen, lub oddanie moczu do łóżeczka. Robić to należy możliwie spokojnie, aby nie wybić dziecka ze snu.

Jeżeli chodzi o sen dzienny dziecka starszego, to nie powinien on być zbyt długi. Gdy trwa on ponad 1½ godziny, należy go przerwać.

Nie może ani pójście spać wieczorne, ani też wyjście na spacer ucierpieć z powodu zbyt długiej drzemki.

Na zakończenie jeszcze raz nadmienię, że budzić trzeba tak niemowlęta do jedzenia, jak i dzieci starsze, przy zbyt długiej drzemce.

Dr. Z. Glińska.

Gry w domu

Dziecko, znajdujące się w domu w czasie mrozów, pragnie, jak to już pisałem, ruchu, zabawy i gry.

Samo sobie pozostawione, przeważnie stwarza rozmaite zabawy, tem bardziej skomplikowane, im dziecko jest starsze i inteligentniejsze i więcej posiada inicjatywy. Klocki, czy inna odmiana jakiejś gry konstrukcyjnej będą najbardziej wskazane. Gry ruchowe, wtedy gdy dziecko nie ma współtowarzyszy, zabawy, schodzą na plan drugi. Na planie pierwszym pozostaje wtedy spokojne — mniej lub więcej spędzanie czasu na zabawach „w samotnika".

Z chwilą jednak, gdy na horyzoncie pojawi się współtowarzysz zabawy, daje się zauważyć momentalnie ożywienie, pojawienie się momentów czysto ruchowych. Nieumiejętne, zbyt obojętne lub wrogie zachowanie się w stosunku do tych objawów życia dziecka — rodziców lub opiekunów — jednem słowem „starszych", pociąga za sobą niepożądane skutki.

Grą i ruchem dziecka na dworze już trzeba umieć pokierować. Zabawa ruchoma w domu wymaga jeszcze większej troskliwości.

Swego czasu w jednym z artykułów „Młoda Matka" omawiała metody wychowania fizycznego dziecka. Zwracaliśmy wtedy uwagę na chęć dzieci do przebywania w pozycji leżącej, na czworakach i t .p. jednem słowem w postawie zbliżonej do postawy czworonożnych zwierząt.

Chęć ta ma swoje uzasadnienie. Dziecko chętnie ustawia swój tułów w pozycji leżącej, ze względu na lepsze warunki krążenia i pracy serca, oraz ze względu na to, jak to kiedyś powiedział któryś z wybitnych naukowców „nieprzyzwyczajone jest do swej ludzkiej, dwunożnej postawy".

Daje się to zauważyć zwłaszcza u dzieci małych. Wychowawca fizyczny, układając program gier ruchowych, ten moment winien bezwzględnie wziąć pod uwagę.

Drugą wskazówką jest dla nas fakt, iż dzieci znoszą nawet duże wysiłki dalsze, o ile bezpośrednio po nich następują przerwy wypoczynkowe i o ile wysiłki nie trwają długo.

Omówiwszy w ten sposób ogólne wskazówki, przejdźmy do szczegółów. Jakie gry zorganizujemy dla dzieci naszych w mieszkaniu. Zależeć to będzie 1-o od wieku dziecka,

2-o wielkości mieszkania. Dla dzieci do lat 3 trudno mówić o jakichś bardziej skomplikowanych zabawach. „Wyścig żabek lub zajączków“ w **pozycji czworonożnej**, gonitwa najprymitywniejsza, „chowanka“ wyczerpie cały nasz program.

Im dziecko jest bliższe wieku szkolnego (6 — 7 lat), tem bogatszy staje się nasz repertuar.

Nie podaję tu prawideł gier najbardziej znanych. Ograniczę się do wymienienia nazw, wierząc, iż te przepisy są czytelniczkom znane.

I tak: „chiński mur“, chowanki, ciuciubabka, łapanki z czarodziejem, z wymówieniem i t. p. reprezentować będą grupę gier dość ruchliwych, nadających się dla dzieci nieco starszych i w większych mieszkaniach.

Gry „z fantami“ jak „rzemieślnicy“, „bukiet“, pieniądz, pierścionek, chustka, talarek reprezentować będą gry o charakterze wolniejszym i wymagającym mniej miejsca. Te ostatnie należeć będą też do gier kształcących dziecko. Jego zręczność i inteligencja ćwiczą się przy tem przedewszystkiem.

Przy każdej grze, powtarzam to raz jeszcze, pamiętajmy o 2 prawidłach ogólnych, podanych powyżej.

Z chwilą, gdy dzieci mają do dyspozycji większą salę, można do programu włączyć gry nieskomplikowane, drużynowe z piłką lub bez. Naturalnie, że do tego potrzeba jest większej ilości dzieci (15 — 20), no i pewnych przyrządów.

Dziecko, które pozna 3 lub 4 gry, bawi się chętnie przy ich pomocy przez czas dłuższy. Obawy co do „znudzenia się ubogim repertuarem“ nie należy żywić. Raczej wprost przeciwnie: nadmiar poznanych gier może wywołać pewnego rodzaju przeładowanie wiadomościami i zniechęcenie wrażliwego umysłu dziecka. Umiejętna polityka wychowawczyni lub rodziców, zapełni dziecku czas, da mu możność wesołej, kształcącej ciało i umysł zabawy.

Pozostawiane samo sobie, lub też zmuszone do „grzecznego“ siedzenia w domu stanie się nerwowe i apatyczne.

Dr. Jerzy Michałowicz.



W ogrodzie zoologicznym

(dokończenie)

Przypuśćmy więc, że pierwszą wycieczkę do Ogrodu Zoologicznego poświęciliśmy oglądaniu ptaków; choć możnaby podzielić ptaki na dwie jeszcze grupy, gdyż dokładne obejrzenie wszystkich odrazu, mogłoby dziecko zbytnio przemęczyć. Następna więc bytność w Zoo. będzie miała na celu zainteresowanie dziecka światem zwierząt ssących. Tu możnaby dla ułatwienia wprowadzić podział na te, które żyją w naszym klimacie i na zwierzęta egzotyczne. Oczywiście postaramy się zwrócić uwagę dziecka na tę pierwszą grupę. Jako temat pogadanki przedwstępnej, która powinnaby zainteresować dziecko, możnaby obrać życie zwierząt w lesie. Dziecko zna ze słyszenia i z obrazka sarnę, jelenia, lisa, dzika, wiewiórkę; o ich życiu na wolności możemy opowiedzieć nieco ciekawych szczegółów, zanim pokażemy dziecku zwierzęta zamknięte w klatkach i ogrodzeniach. Z opowiadań o szybkobiegającej zgrabnej sarnie, wyniknie potem kwestja budowy wysokich, cienkich nóżek na małych kopytkach. Gdy opowiemy o dziku, który potrafi ryć po polach i lasach, poszukując pokarmu, zaciekawimy dziecko budową wąskiego ryja i długich kłów. Opowiemy także o życiu przebiegłego lisa, o jego podstępach i zręczności, także o wiewiórce, która potrafi dokonywać nadzwyczajnych ewolucyj na drzewach, o jej przezorności, jak to sobie szykuje na zimę pełną spiżarnię orzechów i drobnych szyszek, które potrafi tak szybko rozłupywać drobnemi ząbkami, z których niektóre w postaci ciągle rosnących kłów charakteryzują typowego gryzonia.

Więc w Ogrodzie obejrzymy też oprócz wymienionych zwierząt krajowych, niebezpiecznych drapieżników — młode wilki, które tak odrazu przypomną dziecku te miłe psywilki, które tak często widuje na ulicy. Naprowadzimy więc rozmowę na tych bliskich krewnych, rodzinę psów, do których należy także i lis, który potrafi, rozdrażniony, zaszczekać zupełnie psim głosem.

Z rzadkich u nas drapieżców możemy pokazać rysia, dzikiego kota, który z ruchów, futra, kształtu głowy, przypomina jaskrawo dziecku domowego, pieszczotliwego kotka.

Obejrzymy też, oczywiście, liczną rodzinę niedźwiedzi, z których niektóre należą do niezbyt już licznych, mieszkańców naszych gór i lasów. Pokazując dzieciom niedźwiedzie, możemy zwrócić uwagę na to, iż te tak zdawałoby się groźne zwierzęta, żywią się owocami leśnemi, korzonkami, bardzo chętnie słodkim miodem, a wyjątkowo tylko stają się groźnymi drapieżnikami.

Drugą grupę zwierząt ssących stanowić będą zwierzęta egzotycz-

ne. Tych mamy we wszystkich Ogrodach zwykle wiele gatunków. Oczywiście, że dziecko zaciekawi się olbrzymim słoniem pokrytym szarą, fałdowaną skórą, lwem o wielkim, ciężkim łbie, a jeszcze lampart, tygrys, hijena, śliczny konik - zebra, liczna rodzina małp — wszystko to musimy obejrzeć, starając się zwrócić uwagę dziecka na ciekawsze szczegóły życia ich i budowy, nie traktując jednak tego tak szczegółowo, jak przy zwierzętach krajowych.

Te zwierzęta, oglądanie których może być bardzo zabawne i ciekawe, nie wiążą się przecież wcale z życiem dziecka, ze światem przyrody, który je otacza. To obcy przybysze wtłoczeni w okrutne warunki, nietylko niewoli, ale obcego, wrogiego ich życiu klimatu.

Niektóre, może bardziej znane dziecku — z opowiadań — lecz cóż o piaskach pustyni może powiedzieć smutny wielbląd, drepczący w ciasnem błotnistem zamknięciu; o życiu białego niedźwiedzia, trudno mieć pojęcie, widząc, jak szybko przepływa małą przestrzeń zbyt ciepłego basenu. Zwierzęta egzotyczne będą więc dla dziecka zabawą jedynie — jak zabawne są wiecznie zirytowane humorystyczne małpki, o których dziecko nie pomyśli prawie, że żyły gdzieś w dalekich gorących lasach, wolne, obce człowiekowi, do którego są tak bardzo podobne. Nawiasem mówiąc, właśnie te małpy, koło których zawsze stoją tłumy dzieciarni, najmniej są może odpowiednim objektem dla dziecięcej obserwacji życia zwierząt.

Zwiedziliśmy więc Ogród Zoologiczny w dwóch, lub trzech nawet ratach, pozwalając dziecku, aby bez zbytniego zmęczenia mogło przyjrzeć się wszystkiemu i zwrócić uwagę na ciekawe szczegóły. Może udało nam się tak pokierować zwiedzaniem, że w dziecku zakiełkowało małe ziarno miłości i zrozumienia zwierząt. Bo uważaliśmy przecież, aby nie traktowało groźnego lwa w małej klatce, jak wroga swego, zamkniętego tu na urągowisko — pamiętaliśmy o tem, żeby nauczyć je, że drażnić zwierzę w niewoli, jest czynem nieszlachetnym, niegodnym, nawet tak małego człowieka.

Bo widzi się przecież nieraz, jak starsi pokazują łakomemu misiowi kawałek jabłka i prędko cofają go wraz z ręką i drażnią wilki, których oczy błyszczą bezsilną wściekłością i dokuczają małpom, ucząc je nieznanej im złośliwości. Tak źle nie wyrośnie dziecko, które po raz pierwszy poszło do Zoologicznego Ogrodu, nie tak, ot przypadkiem, jakkolwiek, ale z Matką, czy Ojcem, które pomyślało o tem; jak wyciągnąć stąd trochę korzyści dla dziecinnego umysłu, a także dla wrażliwej dziecięcej duszy.

Wrócimy jeszcze napewno do Zoologu — dziecko będzie ciągle wracało tam sercem i pamięcią. Wrócimy w miejsce znane, gdzie pośród tylu zwierząt poszuka ono sobie najmilszego przyjaciela.

J. Brzósko - Guderska.

Jak nauczyć dziecko porządnego jedzenia

Na pytanie to nie da się odpowiedzieć w paru słowach, niema niezawodnej recepty, przy której zastosowaniu dziecko jadłoby bez zarzutu. Gdyby taka recepta istniała, to prawdopodobnie większość dzieci jadłaby porządnie, a tymczasem dzieje się inaczej. Nader często spotyka się przedstawicieli rodu ludzkiego, tak młodocianych, jak niestety, i dorosłych, którzy swym sposobem jedzenia przypominają wiele istot bożych, ale najmniej człowieka.

Estetyka w życiu człowieka kulturalnego zajmuje wybitne stanowisko i ze stanowiska tego nie wolno jej bezkarnie spychać.

Musimy zacząć naukę wcześnie. Wyobraźmy sobie, że dziś urodziło się maleństwo.

Czyż więc już pora na naukę porządnego jedzenia

No, dziś jeszcze zawcześnie, bo nie dostanie jeść, aż po 24 godzinach. Z chwilą jednak, gdy zostanie przystawione do piersi, musi matka zacząć naukę od pilnowania godzin posiłku, przestrzegając, aby karmienie odbywało się regularnie, w oznaczonych odstępach czasu i o tych samych godzinach dnia. Zasada ta, tak bardzo zalecana przez lekarzy, ze względów higjenicznych i tutaj w sprawie czysto wychowawczej ma swą wybitną wartość, zaznaczającą się wyraźnie u nieco starszych dzieci.

Podawanie posiłków puktualnie i unikanie podsuwania dodatków między jedzeniami, wpływa na normalne wydzielanie się soków trawiennych, a zatem w dużej mierze jest regulatorem łaknienia. Dziecko zabierające się do spożycia swej porcji z apetytem, sprawę traktuje poważnie, nie rozprasza się, najważniejszem jego zadaniem w tej chwili jest zaspokojenie głodu. Osiągamy więc tą drogą pierwszy punkt, tak ważny w nauczaniu porządnego jedzenia, dziecko siadając przed swym kubkiem, czy talerzem nie będzie miało ochoty na zabawę, polegającą na rozrzucaniu jedzenia wkoło siebie, pisania po stole znaków kabalistycznych palcem umaczanym w zupie, lub innej smakowitej potrawie, mazaniu buzi, wypuszczaniu z ust pięknych baniek i t. d.

Dla tych samych przyczyn nie powinno się zmuszać dziecka do jedzenia, wtedy, gdy nie ma apetytu. Przymus ten nie daje żadnych rezultatów dla poprawy zdrowia, przeciwnie, raczej może doprowadzić do zupełnego jadłowstrętu. Z punktu zaś widzenia wychowania, jest fatalny, gdyż przy tym systemie dziecko poza uprawianiem w czasie jedzenia wszelkich możli-

wych wymienionych powyżej rozrywek, przyucza się do wielu nieestetycznych nawyków, które w przyszłości, nawet po dojściu apetytu do normy, trudne są do wykorzenienia. Dziecko, broniąc się, przed jedzeniem, wyrzuca je z buzi, chowa kęsy między zęby a policzek, i trzyma nieraz bardzo długo, uniemożliwiając dalsze karmienie, przymusza się do torsji, gryzie leniwie z ustami szeroko rozwartemi, rozkłada się na stole, wypina brzuszek i t. d. Któraż matka zresztą, wmuszająca w swą pociechę jedzenie nie zna tych rozlicznych kawałów, oraz pozycyj obronnych, umożliwiających wprowadzanie w dalszym ciągu w czyn jej, tak źle skierowanych, dobrych chęci?

W czasie, gdy dziecko je, w pokoju, o ile możności powinien być zachowany spokój, gdyż wszelki gwar rozprasza jego uwagę, odrywając od spełniania tej, tak ważnej funkcji, jaką jest jedzenie. Najlepiej byłoby, jeżeli pozwalają na to warunki mieszkaniowe, aby w czasie posiłku dziecka w pokoju znajdowała się jedynie osoba karmiąca, czy też dozorująca malca.

Łącznie z oznaczeniem godzin podawania posiłków, winno być określone i miejsce ich spożywania. Dziecko musi się przyzwyczaić, że właśnie tu na tym stole, oknie, czy ławce, odbywa się jedzenie, że nie wolno mu biegać z pożywieniem, mażąc siebie, otoczenie i zaśmiecając podłogę. Jedzenie byle gdzie usuwa dziecko z pod kontroli matki, przyzwyczaja je do niedbalstwa i wprowadza w jedzenie nastrój przypadkowości, a co za tem idzie, w jednych razach jest przez dziecko traktowane jako zabawa, w innych, jako rzecz zbędna.

Nie wolno matce zapomnieć, że musi być konsekwentna w swych dążeniach wychowawczych. O ile, dajmy na to, pozwala dwuletniemu synkowi przez godzinę chodzić z bułką w ręce, to niech nie ma pretensji, do chłopca, gdy będzie miał lat 5, za to, że nie da się nagiąć do usadowienia na krześle i prędkiego zjedzenia śniadania. Również jeżeli cieszyć się będzie, gdy maleńka córeczka usmaruje się cała jedzonym szpinakiem, niech się nie dziwi, gdy dziecko podrósłszy zachowywać się będzie podobnie.

Nie można określić dnia, od którego pewne wybryki dziecka przestają nas bawić, a zaczynają irytować, w dniu tym spostrzegamy trudność, a czasem i bezsilność naszą w przezwyciężeniu ich. Jedynie konsekwentnem wychowaniem możemy nie dopuścić do wystąpienia tych konfliktów.

Nie mniejsze znaczenie w nauce porządnego jedzenia ma jak najwcześniejsze przyzwyczajanie dziecka do samodzielnego władania kubkiem i łyżeczką. Od półtora roku, możemy zacząć przyuczanie dziecka do własnoręcznego picia z kubeczka, czy filiżanki. Pod koniec zaś drugiego roku życia, dziecko może już wcale nieźle samo wsuwać do buzi łyżeczkę z porcyjką pożywienia nałożoną przez osobę dozo-

rującą. Rzecz prosta, iż te pierwsze wysiłki muszą często kończyć się katastrofami, wylaniem zawartości kubka na siebie, czy też wsadzaniem łyżki z marchwią do nosa, o ile po drodze wszystko nie spadnie na ziemię. Rzeczy te jednak nie powinny matkę zrażać, bez nich nigdy dziecko jeść się nie nauczy, bez względu na to, czy naukę zaczniemy wcześniej, czy później. Przyznaję, że trzeba tu dużej cierpliwości, jednak musi się matka na nią zdobyć, bo ta samodzielność poza ogólnem urabianiem charakteru dziecka, rozwija w niem w dużym stopniu odpowiedzialność za sposób jedzenia.

Bezwzględnie sprzeciwiające się naszemu dążeniu są tak bardzo rozpowszechnione ceratki, kładzione na stole pod nakryciem malca. Ceratka w samem swem założeniu, w zrozumieniu dziecka, służy do tego, aby można na nią rozlewać i chlapać — po umyciu zostaje czysta tak, jak była przedtem. Stąd też łatwo wytwarza się przyzwyczajenie do nieporządnego jedzenia. Słusznie zrobimy kładąc pod nakryciem dziecka serwetkę przeznaczoną specjalnie dla niego, przyuczając je, aby dbało o jej czystość.

Z tych samych powodów nie wskazane jest używanie ceratowych serwetek, zawiązywanych pod bródkę na czas jedzenia. Serwetki te, choć są praktyczne ze względu na to, że nie trzeba ich prać, to jednak z wyżej wymienionych względów powinno się ich unikać, jako szkodliwych pod względem wychowawczym, używając wzamian serwetek białych z tkanin lnianych i bawełnianych.

W przyuczaniu dziecka do porządnego jedzenia dużą rolę odgrywa przykład przez otoczenie. Musimy zdawać sobie z tego sprawę, że dziecko ma silnie rozwinięty zmysł spostrzegawczy, że widzi i pamięta drobne fakty, które często uchodzą naszej uwadze. Wystarczy, gdy raz ujrzy jak matka, czy ojciec goniąc po talerzu ostatni kęsek „niechcący“ popchną go palcem, aby samo uprawiało ten manewr, do którego zresztą ma wrodzone zdolności, całkiem jawnie, przy zwróceniu zaś uwagi z całym spokojem odpowiedziało „tobie to wolno, a mnie to nie?“.

Jakże się teraz w krótkości przedstawiać będzie nasza metoda nauki porządnego jedzenia:

1. Punktualne podawanie posiłków.
2. Nie zmuszanie do jedzenia.
3. Spokój w czasie posiłku.
4. Określenie miejsca, gdzie dziecko ma jadać.
5. Konsekwentne wychowywanie.
6. Wczesne przyzwyczajanie do samodzielnego jedzenia.
7. Nie używanie ceratek.
8. Dobry przykład.

Rzecz prosta, że nie jest to radykalne rozwiązanie sprawy, różne są dzieci i różne warunki w jakich są chowane, jednak przy przestrzeganiu tych punktów wytycznych w każdym wypadku, w znacznym stopniu złu można zapobiec.

Wanda Meisner.

Rączki i oczka

W oczkach ma dwa ptaszki niebieskie i niespokojne

co z rączkami wciąż, niestrudzenie prowadzą wojnę

o byle co — miesięcznego rożka srebrne ciastko,

pomadkę róży, świerka szczyt z karmelkową gwiazdką —

o słońce, co jest jak pomarańcza złote całe,

o lodu sopel, o śniegów cukrowy kryształek —

o chrząszcza, co padł na grzbiet i śmiesznie się grzebie —

o wszystko — bo wszystko rączki chcą zabrać dla siebie.

A oczka? oczka znają już przyloty, odloty —

dostają w wątłych skrzydłach pierwszych puszków tęsknoty.

M. CZERKAWSKA.

Na marginesie artykułu „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych” — słów kilka

GŁOS W DYSKUSJI

„Takie curiosum — dodaje od siebie Redakcja — mogło się zrodzić tylko na tle życia bolszewickiego“.— Dlaczegóż ono zrodziło się na tle życia bolszewickiego. — Bo tam gore, bo ten naród, wśród którego wzrasta to młode, nowe pokolenie, kompletnie spaczone, niezdolne do normalnego, zdrowego życia, jak króliki doświadczalne, przechodzi straszną chorobę — w tym stanie rzeczy więc, nie umie i nie może odpowiadać za swoje eksperymenty we wszystkich kierunkach, a już najmniej może służyć za wzór dla innych.

Przyjrzyjmy się temu towarzystwu: Niemądra matka i chore dziecko. Dziecko albo obciążone od urodzenia (podejrzewam rodziców zboczeńców), albo przyprawiła je o chorobę niemądra, że się tak delikatnie wyrażę — matka. Bo proszę: Dziecko 4-ro letnie — twierdzę to z całą stanowczością, na zasadzie długoletniej pracy na polu pedagogicznem, na zasadzie długoletniego stykania się z dzieckiem w różnym wieku i różnych stanów — zdrowe, 4-ro letnie dziecko, bezwzględnie nie będzie się zastanawiało nad tem skąd się wzięło — to jest mały robak, który dopiero spostrzega rzeczy, podsuwające mu się bezpośrednio przed oczy, rzeczy ciekawe, więc na abstrakcję jeszcze nie reaguje. Mam wrażenie, że gdyby nawet przypadkowo natknęło się na jakąś brutalną scenę — nie zwróciłoby na nią uwagi — więc jeśli takie dziecko ma niezdrową ciekawość — wina całkowicie spada na matkę, która w nim tę ciekawość pielęgnuje, Bo proszę zauważyć, że „Aluś“ nie może o niczem innem myśleć, jak tylko o zagadnieniach płciowych: 4 l., 4 l. 1 m., 4 l. 4 m., 5 l. 5 m., 5 l. 6 m., 5 l. 7 m., widzimy więc, jak ten biedny móżdżek pracuje wciąż w tym jednym kierunku. Przytem łapie mamusię za słowa, podkreśla przez to jej zmieszanie, i wykrętne, a nawet kłamliwe odpowiedzi. („Przecież ci już dawno(!?) mówiłam. — Nie, nie nie mówiłaś). Daleka jestem od zawracania dzieciom głowy bocianami albo paniami w białych fartuchach, które rozdają dzieci po domach. Oczywiście niema mowy o 4-ro letnich dzieciach, ale starsze, na razie, mogą się zadowolnić wiadomością, jak się odbywa proces zapylania kwiatów i doprawdy na długo może im wystarczyć nawet błędne przeświadczenie, że tak się odbywa każde zapłodnienie — to nie będzie grzechem, jeśli damy

dziecku odpowiedź nie wyczerpującą i dopełnimy ją z czasem — byle nie kłamliwa była ta odpowiedź, bo dziecko straci do nas zaufanie i byle nie zostawiać dziecka bez odpowiedzi, raczej zręcznie omówić ją, nie zatrzymywać się nad tem pytaniem zbyt długo.

Starajmy się usuwać do czasu z przed oczu dziecka fakty, któreby je naprowadzały na przedwczesne pytania, a w odpowiednim czasie podsuniemy je, to uda nam się napewno uświadomić dziecko nasze w porę, zanim nas ktoś niepowołany ubiegnie, czego obawiać się należy, ale zapewniam Was, młode matki, że im później, tem lepiej.

Czy matka „Ałusia" dałaby mu w 4-ym roku życia ½ kg. węgorza marynowanego do zjedzenia? — nie — bo jego mały żołądek nie strawi tego, dlaczegóż jego młody móżdżek ma przetrawić tak okropną strawę, jaką mu podała matka?

Nie dalej, jak miesiąc temu miałam poważną rozmowę z inteligentnym, 9-cio letnim chłopczykiem. Jego siostra jest w ósmym miesiącu ciąży — teraz dopiero zauważył, że

jej się zmieniła figura. — Patrz, powiada do ojca, jak ona wygląda, ona tak dużo je, że aż jej brzuszek się tak duży zrobił — i chce się z nią boksować. — Kiedy mi to opowiedział, wytłumaczyłam mu, że ona nie utyła, tylko ma dziecko w brzuszku, które się urodzi w styczniu. A skąd ona wie, że w styczniu. — Bo dziecko się nosi 9 mies. — Aha, a Lala swoje wilczątka nosiła tylko 3mies., to już znów teraz może mieć nowe psiaki.

Rozmowa skończona. — W tej chwili pokazałam mu coś bardziej ciekawego, bardzo głęboką dziuplę wiewiórki — bo właśnie trzeba się wystrzegać zbyt długich pauz, jakby się czekało na dalszy ciąg pytań, kiedy lepiej je skończyć. — Tak wygląda normalne 9-letnie dziecko. — Ten sam chłopczyk 2 lata temu pytał mnie, czy jak kura znosi jajko, czy już tam jest kurczę — wytłumaczyłam mu, że kurczę rodzi się z zalążka, więc urodzi się nie z każdego jajka. I znów na razie dość wiadomości. — A kiedy mnie spytał skąd się wzięło pierwsze jajeczko

DO CZYTELNICZEK.

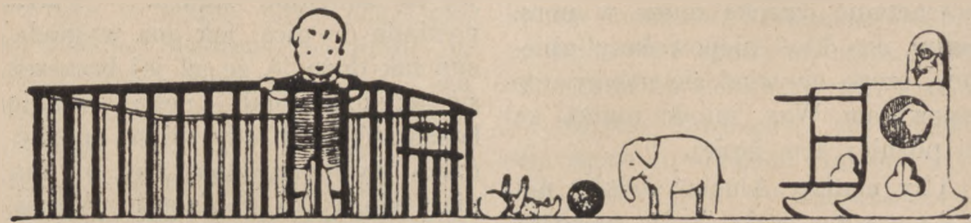
Uprzejmie prosimy dołączać do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

motyla, miałam odwagę odpowiedzieć, że nie wiem i tem więcej utwierdziłam go w tem, że nie można na jednem posiedzeniu wkraczać we wszystkie dziedziny wiedzy — że dziecku nie można dawać wykładów ginekologji, patologji i t. d. i t. d., że nauka to nie zagadka do odgadnięcia. Dość jest dzieci ze zboczeniami seksualnemi, a że jednak najczęściej zdarza się to u ludzi prostych, którzy mieszkają w ciasnocie, sypiają z dziećmi razem, ze względów nawet od nich nie zależnych, nie mogą się ustrzec, albo nie uważają za stosowne—krępować się dziećmi, bo tam zbyt szybki rozwój fizyczny dziecka i co za tem idzie „próby" rozmaite przypisać należy warunkom niekorzystnym, które mają w domu — i musimy dojść do przekonania, że takie demonstrowanie „otworków" jest niepożądane.

Wanda Kalinowska.



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani A. Pawlusiakowej. Przejście z odżywiania piersią na sztuczne należy uskuteczniać stopniowo, a mianowicie, z ukończeniem pół roku dziecko powinno jadać, tak jak Pani to daje swojemu, 4 × piersi i 1 × kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny. Następnie w odstępach 5—6 tygodni jedno karmienie piersią należy zamieniać pożywieniem sztucznem, jak sucharek na mleku, kaszka na mleku i t. d. W ten sposób z chwilą, gdy dziecko skończy rok, będzie odstawione od piersi — ustrój przystosowany do ogólnej djety dziecka drugiego roku życia.

Na spacer niemowlę może wychodzić do — 5° C.

2. Pani H. Siwikowej. Odpowiedź na pierwszy list Pani umieściliśmy w Nr. 1 M. M. z 1931 r.

3. Pani Marji Chyroszowej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

4. Pani Cichockiej. Dla swej 9-miesięcznej córeczki ma Pani do dyspozycji następujące jarzyny — marchew, buraki, jarmuż, kapustę włoską, brukselską, brukiew, nie mówiąc już o inspektowych.

5. Pani Plucińskiej. Sądzimy, że zabieg ten jest bezwzględnie wskazany. Odkładanie go może być połączone z krzywdą dziecka.

Komplety pływackie „Startu” i gimnastyczne dla pań

Redakcja „Startu“ od dwóch miesięcy zajmuje się organizowaniem lekcji pływania dla pań, niestowarzyszonych w klubach sportowych, pierwszeństwo przyznając prenumeratorkom „Startu“, „Młodej Matki“ i „Kobiety Współczesnej“.

Od listopada prowadzony komplet znacznie przewyższa pod względem frekwencji maksimalną cyfrę dopuszczalnych zgłoszeń.

Zachęcona powodzeniem swego pierwszego kompletu pływackiego— redakcja ‚Startu“ uruchomiła z dniem 1 stycznia 1931 roku drugi komplet pływacki. Dzięki temu czynne są od stycznia dwa komplety, a mianowicie:

1) Komplet pań, pływających w poniedziałki w godzinach 6 — 7 pp.

2) Komplet pań, pływających w czwartki w godzinach 6 — 7 pp.

Pływanie odbywa się w pływalni zimowej Kasy Chorych przy ul. Wolskiej Nr. 52.

Miesięczna opłata za jeden komplet (4 — 5 lekcyj) wynosi od osoby tylko 4 zł. miesięcznie wraz z opłatą za szatnię i naukę pływania, której udziela fachowy instruktor, p. Gradkowski.

Dopuszczalne jest jednoczesne uczęszczanie tych samych osób na dwa komplety.

Zapisy przyjmuje i szczegółowych informacyj w sprawie kompletów pływackich udziela administracja „Startu“, „Młodej Matki“ i „Kobiety Współczesnej“, Górnośląska 20, codziennie w godzinach 9 — 6 pp.

Gimnastyka dla pań, odbywająca się od września z inicjatywy redakcji „Startu“ prowadzona będzie nadal od 1 stycznia 1931 roku, jednak w warunkach znacznie polepszonych.

Redakcji „Startu“ udało się uzyskać kompletnie urządzoną salę gimnastyczną w gimnazjum „Pracy“, przy ul. Ś-tokrzyskiej Nr. 35 (róg Marszałkowskiej). W sali tej prowadzone będą dwa komplety:

1) We wtorki i piątki od g. 6 — 7 pp. komplet pań zaawansowanych.

2) We wtorki i piątki w godzinach 7 — 8 pp. komplet dla pań początkujących.

Oba komplety prowadzone będą przez p. Hausównę, dyplomowaną instruktorkę instytutu duńskiego p. Agnety Bertram z Kopenhagi.

Gimnastyka prowadzona będzie w obu kompletach przy muzyce.

Zapisy na powyższe komplety przyjmuje administracja „Kobiety Współczesnej“ (Górnośląska 20) codziennie w godzinach 9 — 6 pp.

Nasza forma

Pajacyk dla chłopczyka od 4 — 5 lat.

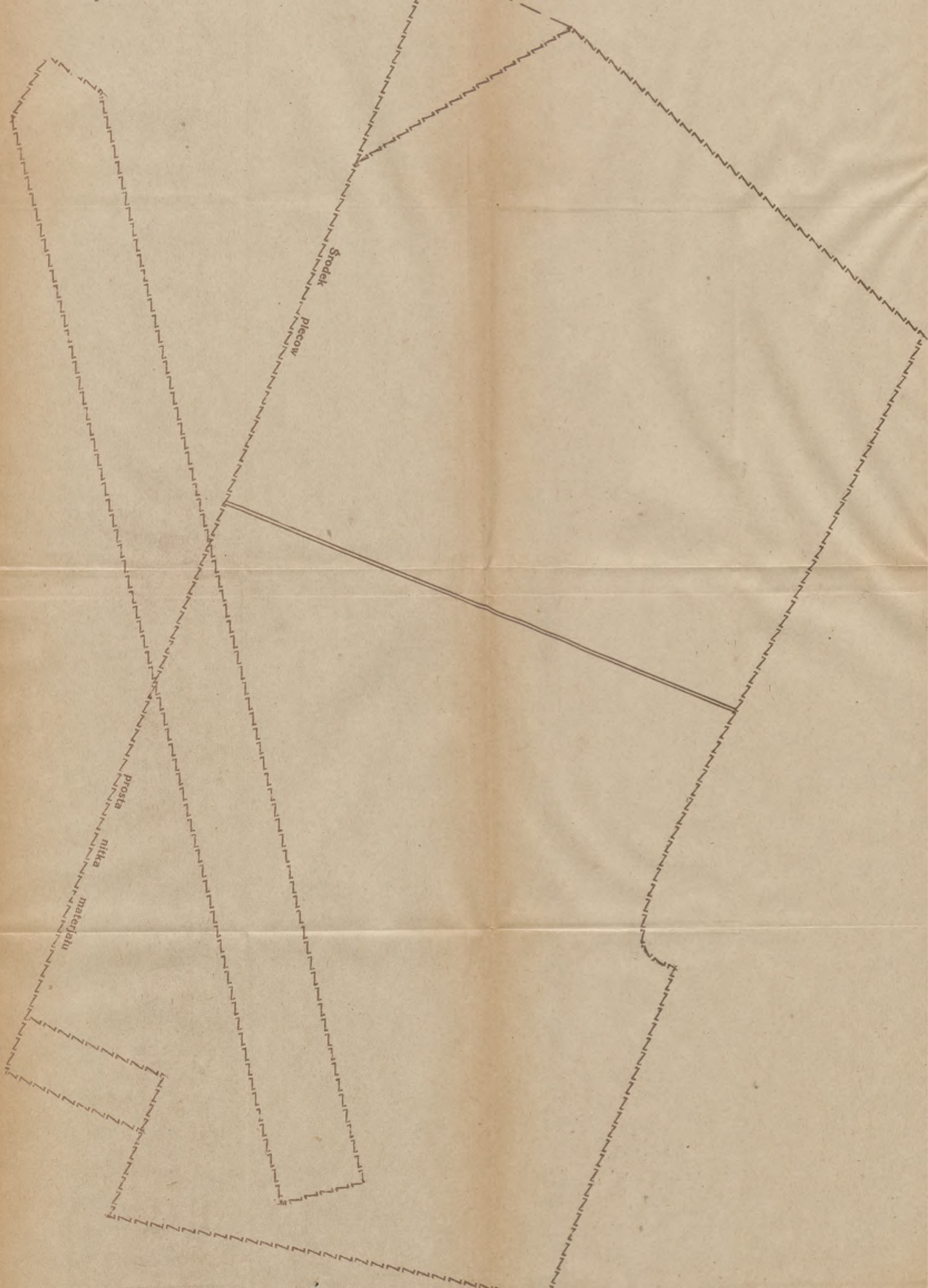


Pajacyk stosowny i dla dziewczynki. Ślicznie wygląda z surowego płótna przybrany barwnym haftem. Chcąc podłużyć należy rozciąć formę do poprzecznej linji i rozsunąć potrzebną ilość centymetrów.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

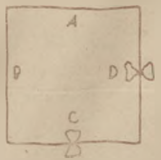
DODATEK DO NRU 3 DWUTYGODNIKA

„MŁODA MATKA”



WYSZYWANKI DLA D...

WYKONANE NA PŁÓTNIE BAWEŁNĄ CB...



BOKI A I B SĄ ZESZYTE_C I D ZWIĄZANE NA KOKARDY



ŚCIEG

TOREBKA MA KSZTAŁT KOPERTY





TOREBKA NA GRZEBIEŃ I SZCZOTKĘ — SASZETKA NA CHUSTECZKI



DW 1930